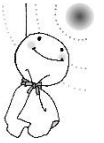




2020. 7. 1  
原田小学校  
保健室



梅雨に入ってから、天気の変化しやすい日が続いています。この時期は、むしろ暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあるため、体調をくずしやすくなります。よくて、ごはんをしっかりと食べて、体力をおとさないようにしましょう。

## 自分で健康チェックをしよう！

### まずは朝

ふとんの中で10秒。自覚めた時の感じはどうか？



いつもすっきり目覚めるのに、疲れ  
た感じが残っていたら要注意！

### 食事の時間

食欲は変わりありませんか？



体調の変化が、まっさきに食欲に  
現れる人もいますし、味がちがって感  
じられることもあります。

### トイレ

流す前に3秒間  
だけチェック。



食べたたり飲んだりしたものによって、  
尿やうんちの色、においが変わること  
があります。いつもとちがう状態  
が続いたら、病院へ行きましょう。

### ねる前

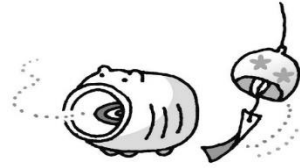
今日はどんな1日でしたか？



いやなことは眠っている間に脳が整  
理して忘れさせてくれます。ぐっす  
り眠っていい夢をみてくださいね。

がつ ほけんぎょうじ  
7月の保健行事

1日	(水)	聴力検査	【5年】
2日	(木)	聴力検査	【3年】
3日	(金)	聴力検査	【2年】
10日	(金)	聴力検査	【1年】



# 熱中症を予防する！ 効果的な水分の補給について



すこ  
少しずつこまめに  
の  
飲む



うんどう  
運動などでたくさん  
あせ  
汗をかいたときは、塩  
ぶん  
分もとる



とうぶん おお  
糖分の多いものやたん  
さんいんりょう ひか  
酸飲料は控えて、水  
ちや  
やお茶を飲む

いま  
今、みなさんは学校にいる間、マスクをして過ごしていま  
す。マスクをしていることで、体の中に熱がこもりやす  
なったり、マスクの中の湿度があがって、のどのかわきを感じ  
にくくなったりします。こまめに水分をとることを心がけ  
て、熱中症にならないように気をつけましょう。



## おうちのかたへ



### ～給食後の歯みがき指導について～

は  
歯をみがく時の飛沫やうがいの際にウイルス感染のリスクがあることから、新型コロナウ  
かんせんしょう よぼうさく  
ルス感染症の予防策として、1学期は給食後の歯みがきは行わないことになりました。1学  
き  
期の間は、ご家庭で下校後に歯みがきをしていただきますようお願いいたします。2学期以  
こう  
降の歯みがき指導につきましては、ウイルス感染のリスクを低減しながら実施できるか考慮し  
うえ  
た上で、判断いたします。

りめん ねっちゅうしょう くわ  
裏面に熱中症について詳しくのせています